Señales de advertencia del suicidio

Escuche y observe las señales de advertencia de una conducta suicida. Estas son las señales más tempranas detectables que indican un alto riesgo de suicidio en el corto plazo (p.ej., en minutos, horas, días), a diferencia de factores de riesgo que sugieran riesgos de largo plazo (p.ej., de un año a toda la vida). Note que aparte de afirmaciones directas o conductas con amenaza de suicidio, con frecuencia son varias las señales que crean preocupación, en lugar de uno o dos síntomas exclusivamente. Las señales siguientes se presentan de una manera jerárquica, organizada por grado de riesgo, y fueron creadas por un grupo de especialistas convocados por American Association of Suicidology (Asociación Americana para el Estudio del Suicidio).

Señales de advertencia del suicidio y las acciones correspondientes*

Llame a la línea 9-1-1 en casos de emergencias o pida ayuda inmediata a un profesional de salud mental cuando usted oiga o vea algunas de estas conductas:

- Alguien que amenaza con lastimarse o matarse, o habla de querer lastimarse o matarse
- Alguien buscando formas de matarse tratando de tener acceso a armas de fuego, píldoras o por otros medios
- Alguien que habla o escribe acerca de la muerte, de morir o el suicidio, cuando eso fuera de lo común para la persona

Pida ayuda consultando a un profesional de salud mental o llamando a National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de prevención del suicidio) al 1-800-273-TALK (8255) para pedir una recomendación si usted fuera testigo, oye o presencia a alguien demostrando una o más de las siguientes conductas:

- Desesperación
- Ira, enojo sin control, buscar venganza
- Actuar en forma temeraria o estar involucrado en actividades arriesgadas, aparentemente sin pensar
- Sentirse atrapado—como si no hubiera salida
- Retraerse de los amigos, la familia y la sociedad
- Ansiedad, inquietud, no poder dormir o dormir todo el tiempo
- Cambios drásticos de humor
- Sin razón para vivir; sin un propósito en la vida

* Fuente: American Association of Suicidology, www.suicidology.org

Material protegido con derechos de autor. Derechos reservados .

OFFICE OF SUPERINTENDENT OF PUBLIC INSTRUCTION - OLYMPIA, WA

Las señales de advertencia del suicidio juvenil pueden organizarse en las siguientes categorías:

Sentimientos
Acciones
Cambios
Amenazas
Situaciones

Sentimientos

- Desesperación: sentir que las cosas son malas y que no han de mejorar
- Miedo de perder el control, enloquecerse, autolastimarse o lastimar a otras personas
- Impotencia: creer que no hay nada que se pueda hacer para mejorar la vida
- Inutilidad: sentirse como una persona horrible y que sería mejor para todos si se muriese
- Odio contra sí mismo, sentirse culpable o avergonzado
- Estar sumamente triste y solitario
- Sentirse ansioso o angustiado o enfadado todo el tiempo

Acciones

- Abuso de drogas o alcohol
- Hablar o escribir sobre la muerte o destrucción
- Buscar en línea formas de quitarse la vida
- Manifestar comportamientos autodestructivos o perjudiciales (como cortarse)
- Agresión
- Imprudencia

Cambios

- Personalidad: comportarse como una persona diferente, apartarse, estar cansado todo el tiempo, no importarle nada o ser más conversador, sociable
- Conducta: no poder concentrarse, calificaciones bajas
- Patrones de sueño: dormir todo el tiempo o no poder dormir
- Hábitos de comer: pérdida del apetito o comer demasiado
- Perder interés en los amigos, pasatiempos, o apariencia personal; aislarse
- Mejora súbita después de un periodo de sentirse deprimido o retraido

Amenazas

- Declaraciones como “Me pregunto cómo sería morir”
- Amenazas como “No viviré por mucho tiempo más” o “Estarían mejor sin mí”
- Intentos de suicidio

Situaciones

- Tener problemas en la escuela, en el hogar o con la ley
- Pérdidas recientes
- Cambios en la vida que parecen ser agobiantes
- Estar expuesto al suicidio o a la muerte de un amigo en cualquier circunstancia
- Ser intimidado (bullied) o abusado física o sexualmente

National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)

Material protegido con derechos de autor. Derechos reservados.